

学童保育おやつ献立表

| りんごとおからの蒸しパン | |
|---|--|
| 材料（6個分） | 作り方 |
| りんご 1/4個 | ① りんごは芯を取り除き、皮つきのまま角切りにする。 |
| 生おから 80g | ② ボウルに卵を割りほぐし、砂糖とサラダ油を加えてよく混ぜる。 |
| 卵 1/2個 | ③ ②に牛乳を入れ混ぜ、ホットケーキミックス粉を加えてよく混ぜる。 |
| 砂糖 小さじ2 | ④ 生おからとりんごを加えて混ぜ合わせる。 |
| サラダ油 大さじ1/2 | ⑤ カップに④を入れ、強火で10～15分程度、竹串に生地がつかなくなるまで蒸す。 |
| 牛乳 50ml | |
| ホットケーキミックス粉 50g | |
| エネルギー73kcal たんぱく質2.1g 脂質2.5g 加ゆみ35mg 鉄分0.3mg 食塩0.1g | |

特定原材料：小麦、卵、乳

特定原材料に準ずるもの：大豆、りんご

◎りんごについて

りんごは、体のむくみをとるカリウムやお腹の調子を整える食物繊維がたくさん入っています。

◎おからについて

おからは、大豆から作られています。豆腐を作るとき、豆乳をしぼったあとに残るものがおからです。食物繊維がたくさん入っています。



今日のおやつは、湖西市健康づくり食生活推進協議会員が作りました。

☆湖西市健康づくり食生活推進協議会（食推協）とは…

私たち「食推協（しょくすいきょう）」は食生活や健康について勉強しながらお隣さんからお向かいさんへ伝達する「草の根活動」をする仲間です。

